

青少年菸害防制宣導手冊

健康繽紛
擁抱青春



臺北市府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

廣告

目錄



菸害防制法禁止行為

P.2



吸菸及電子煙對健康的危害

P.4



青少年吸菸原因大探討

P.6



二手菸、三手菸的危害

P.10



戒菸的方法與好處

P.12



菸害防制資源

P.14



青少年戒菸個案故事

P.16



附表-全面禁菸場所一覽表

P.17



菸害防制法禁止行為

菸害防制法禁止行為

未滿 18 歲者，不得吸菸。

罰則：

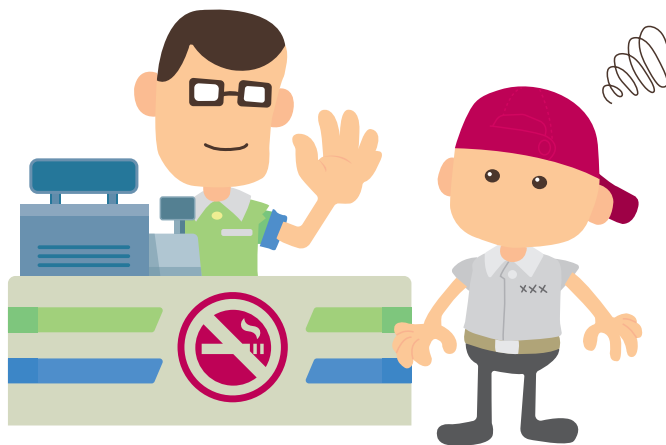
違規吸菸者，應接受戒菸教育。無正當理由未接受菸教育者，處新臺幣 2,000 元以上 1 萬元以下罰鍰，並按次連續處罰。



任何人不得供應菸品予未滿 18 歲者 (任何人含店員、父母、親戚、同學、朋友等)。

罰則：

違規供應菸品者，處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰。



任何人不得販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他物品。

罰則：

違規供應菸品者，處新臺幣 1,000 元以上 3,000 元以下罰鍰。



全面禁止吸菸場所（如附表第 17 頁 ~ 第 18 頁）



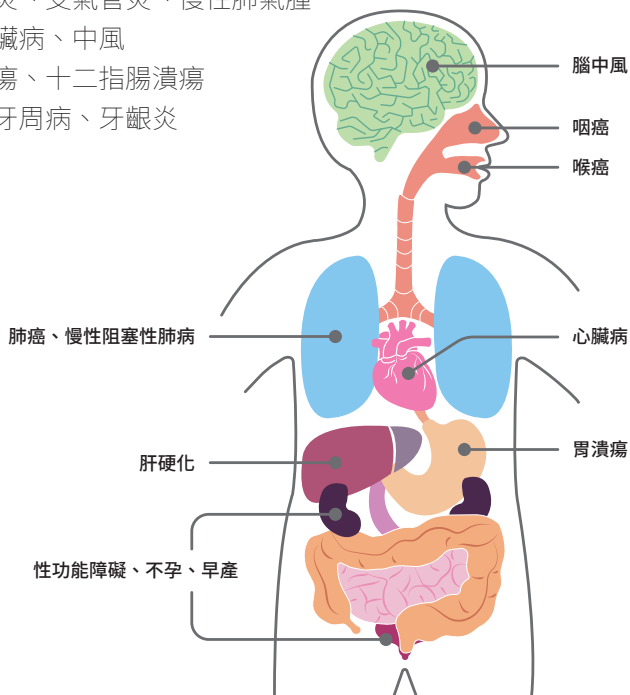


吸菸及電子煙對健康的危害

“世界衛生組織表示，每吸一支菸少活 6 分鐘
全球每年有 600 萬人死於菸害
台灣每年有 24,000 人死於菸害

吸菸對健康之危害

1. 癌症：肺癌、口腔癌、食道癌、咽喉癌
2. 呼吸系統疾病：喉炎、支氣管炎、慢性肺氣腫
3. 心臟血管疾病：心臟病、中風
4. 消化性潰瘍：胃潰瘍、十二指腸潰瘍
5. 牙齒疾病：口臭、牙周病、牙齦炎



電子煙對健康的危害

電子煙係以電能驅動霧化器，加熱菸液（彈）內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。

電子煙所使用之添加物，多半是為了使電子煙產品帶有特殊風味、甜味、薄荷味或其他香味等調味用途，採用青少年偏愛的風格，對於學齡前幼童而言，更有可能會被誤認為一般的糖果零食，導致誤食中毒。

電子煙除內容物對健康危害外，美國聯邦緊急事務處理總署 (FEMA) 亦指出，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用，載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸、失明等。

電子煙成分

- 菸液含有尼古丁、丙二醇和其他化學品與重金屬。
- 蒸汽霧中甲醛、乙醛等物質在某些狀況下含量高達紙菸的 10 倍。
- 可能成為甲基安非他命或大麻等違禁藥物的載具。

尼古丁含量：

1 支拋棄式電子煙約含有 24 毫克的尼古丁；充電式電子煙的尼古丁含量倍增。





青少年吸菸原因大探討



青少年吸菸理由大公開

生理因素：

如提神醒腦、減肥、抑制食慾、幫助睡眠。

心理因素：

好奇、帥酷、好玩、無聊、逃避、紓解情緒與壓力等。

社會因素：

成熟長大、突顯自己地位、擁有更多朋友。

**“吸菸原因人人不同，大家並不會在相同狀況下吸菸。
因此，這些理由並非是不能克服的！”**

戒菸行不行？

透過以下問卷測驗，能協助您了解自己的菸癮類型，並透過尼古丁成癮度量表，評估適合自己的戒菸方法。

檢視自己菸癮的類型

吸菸行為狀況	符合	菸癮類型
1. 我每隔幾個小時就必須吸菸。	<input type="checkbox"/>	生理依賴
2. 當我生氣或沮喪時，我會想吸菸吸菸。	<input type="checkbox"/>	心理依賴
3. 我如果沒有吸菸，就會覺得很虛弱。	<input type="checkbox"/>	生理依賴
4. 吸菸是我生活中的一大樂事。	<input type="checkbox"/>	心理依賴
5. 飯後或休息時間時，我會吸菸享受一下。	<input type="checkbox"/>	習慣行為
6. 跟朋友聚在一起時，我會想吸菸同樂。	<input type="checkbox"/>	他人影響
7. 手上拿一支菸，我會覺得比較舒服自在。	<input type="checkbox"/>	習慣行為
8. 當朋友拿菸給我時，我會不好意思拒絕。	<input type="checkbox"/>	他人影響



青少年吸菸原因大探討



生理依賴

你已經成癮了，身體對於菸中的尼古丁產生依賴，當一段時間沒吸菸，就想吸菸，身體就有不適症狀。

心理依賴

當你心情不佳或有壓力，例如無聊、寂寞、生氣、傷心，或有課業壓力、在校惹麻煩時，你靠吸菸讓你心裡覺得好過一些。

習慣行為

吸菸變成你生活裡的習慣動作，你會在某些時候、某些地點或做某些活動時吸菸。

他人影響

吸菸是受到周遭的人影響，當你跟朋友或其他人聚集在一起時，你會跟大家一起吸菸，或別人遞菸給你時，你會接受沒有拒絕。

尼古丁成癮度量表

問題	解答	分數
起床後多久抽第一支菸？	5 分鐘內	3
	6~30 分鐘	2
	31~60 分鐘	1
	61 分鐘後	0
在禁止吸菸場所 (如教會、圖書館、電影院等)，不吸菸會讓你難以忍受嗎？	是	1
	不是	0
哪根菸是你最難放棄的？	早上的第一根菸	1
	任何其他時機	0
你一天最多抽幾支菸？	10 支或更少 (0.5 包)	0
	10~20 支 (0.5~1 包)	1
	21~30 支 (1~1.5 包)	2
	31 支以上 (≥ 1.5 包)	3
在起床的幾小時內，是一天中抽最多支菸的時候嗎？	是	1
	不是	0
當你嚴重生病，幾乎得整天躺在床上時，還抽菸嗎？	是	1
	不是	0

測試結果

0-2 分：極低度成癮 3-4 分：低度成癮 5 分：中度成癮
 6-7 分：高度成癮 8-10 分：極高度成癮

★ 總分 3 分以下，成癮度不高，下定決心，必能成功。

★ 總分 ≥ 4 分或每日吸菸量 ≥ 10 支者，且想戒菸，需要加油努力，下定決心，並由專業人員協助戒菸。



二手菸、三手菸的危害



二手菸

二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙（**Environmental Tobacco Smoke**，**ETS**）。不吸菸者被迫吸入菸煙，又可稱為被動吸菸。它是分布最廣且有害的室內空氣污染物，已經被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」，二手菸是「**A 級致癌原**」！。「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」



長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其是心血管疾病的發作，無形中也會增加腦機能損傷或發展出失智症的可能性。

短期的暴露

會出現咳嗽、頭痛、刺激眼睛、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、噁心、呼吸問題和心律不整等症狀。只要暴露於二手菸 30 分鐘，足以使不吸菸者血管內產生氧化壓力 (Oxidative Stress) 造成漸進式傷害，導致血管內細胞損傷、心血管硬化，增加心血管疾病罹患率。

長期的暴露

會造成更嚴重的胸腔問題和過敏症，例如氣喘、支氣管炎和肺氣腫。還會增加心臟病和肺癌的罹患率。

肺癌從發現到死亡的時間，通常不到一年，所以，即便是每年定期健康檢查，也未必能即時治療。

三手菸

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，存於環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！

為了自己及家人的健康著想，因此提醒您如要吸菸，應務必到室外空曠可吸菸處，以免傷害親愛的家人和朋友！





戒菸的方法與好處



吸菸對於人身體會造成巨大的傷害，但是那些傷害並不是不可逆轉的。只要你能夠痛定思痛，下定決心戒菸是可以幫助身體恢復越來越好的狀態的。戒菸的好處很多，不但可以省錢又可得到健康。

戒菸 1 天

戒菸給心臟、血壓和血液系統帶來的益處便會顯現出來。

戒菸 1 年

冠心病的超額危險性比繼續吸菸者下降一半。

戒菸 5 年 ~15 年後

中風的危險性降到從不吸菸者水平。

戒菸 10 年

患肺癌的危險性比繼續吸菸者降低一半。患口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌、腎癌、胰腺癌的危險性降低，患胃潰瘍的危險降低。

戒菸 15 年

患冠心病的危險與從不吸菸者相似。死亡的總體危險度恢復到從不吸菸者水平。

“ 有時候，你的腦子會引誘你去吸菸 運用 ABC 原則克服菸癮入侵！



Attitude 態度：一個積極健康想法。

Beliefs 信念：相信自己一定能做到。

Choices 選擇：明智抉擇、堅持行動。

向菸宣戰—克服菸癮的方法



深呼吸

想吸菸時，立即將氣深深吸入再慢慢吐出。戒菸時，只靠意志力、一味壓抑吸菸慾望是必要卻相當辛苦的；事實上對抗吸菸慾望最有效的方法。



喝水

可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之慾望。戒菸時，避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶，別忘了多喝水、多排尿，多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。



活動

用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍。戒菸初期除會極度渴望吸菸外，容易情緒不穩、注意力不集中，記得隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，才是立即、有效的提神方法。也可散步、游泳、打球。



轉移注意力

洗臉、刷牙、看書或雜誌、找人聊天、唱歌。



青少年戒菸管道

1. 戒菸諮詢專線 0800-63-63-63

- 國民健康署委託張老師基金會設置。
- 由專人提供戒菸諮詢及相關資訊。
- 吸菸者本人、親友或希望取得戒菸資訊者等均可撥打。
- 結合戒菸門診醫療資源的全人服務。
- 持續關心的追蹤服務。

2. 門診戒菸衛教：由衛教人員提供關懷與諮詢

3. 戒菸班

- 臺北市政府衛生局委託臺北市醫院，於醫院、社區、校園及職場等不同場域辦理。
- 每年 3 月至 8 月開辦 40 班，每班 12 小時之免費戒菸班。
- 提供多元漸進課程 (如菸害認知教育、壓力調適、預防復發、行為改變、戒菸成功經驗分享等) 。
- 課程結束後持續電話追蹤戒菸情形。

其他菸害防制資源

- 國民健康署健康九九衛生教育網
- 國民健康署菸害防制資訊網
- 全國各地醫療院所門診戒菸及戒菸藥物查詢
- 各縣市衛生局
- 華文戒菸網
- 菸害申訴服務中心



戒菸小幫手



青少年戒菸個案故事

案例 1

第一次接觸到菸是國二 14 歲左右，當時因為感情因素心情不好，主動跟有抽菸的同學要了支菸來抽，慢慢的吸菸變成排解壓力的方法，高中有打工賺錢後開始固定買菸，在學校也自然跟有吸菸的同學越走越近，當時因自認抽的不多是在可控制範圍內，所以沒想過要特別將菸戒除；在快畢業時開始有了規劃人生的想法，開始想畢業後要做些甚麼？而戒菸的第一個念頭是「可以省錢」，想要自己的人生不一樣，就在一個轉念之間開始戒菸，從開始戒菸迄今其實身邊還是有很多吸菸的朋友，雖然還是會遇到朋友遞菸或調侃，但自認不太受朋友影響會堅持自己想做的，朋友調侃幾次知道「我是真的不抽」也就不會再遞菸了，在戒菸的過程中戒菸個案管理師及家人的詢問、關心鼓勵，讓我更有信心可以堅持下去，向菸說掰掰。

案例 2

高二開學後的第一次段考，我們這 3 個死黨都考不好，原本想要相互鼓勵再加油，但其中王同學覺得父母給的壓力太大，開始吸菸我們兩人也因為好奇一起成為吸菸同伴，沒想到，卻在校園被訓導主任抓到群聚吸菸，而被記過處分，通知家長，要我們戒菸。哎～我們這些同學其實本質都不壞，我們只是忍不住吸菸，我們只想要被肯定，但為什麼還是無法改變我們吸菸的習慣呢？覺得好無力阿～，還好我的班導師，幫我們找了醫院戒菸班的資源，鼓勵我們報名參加戒菸班，讓原本的吸菸同伴成為戒菸同伴，上了一系列的課程，讓我們體會菸對我們的危害，大家一起共同戒菸，好不容易已經戒菸 1 週了，但一些症狀讓我們幾乎想要放棄，後來還好戒菸班的蔡護理師一直教我們這些戒斷症狀的處理，要我們這幾個人比賽看誰可以戒菸成功，不斷的鼓勵我們，每週追蹤我們的戒菸狀況，經過了四週後我們 3 人先後戒菸成功了，學校的老師、教官得知我們戒菸成功後在學校班會上公開表揚我們，全班都知道我們戒菸了，讓我們也不敢再抽菸。戒菸後我們的精神及體力變好了，也變得比較有自信，我們可以努力專心讀書爭取好表現，其實戒菸並沒有想像中困難只要有決心毅力就能成功喔！

附表 全面禁菸場所一覽表

場所	法條規定	說明
教育場所	高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所	1.各高中、高職、國中、國小，以及幼稚園、托兒所、安親班、課輔班，青少年育樂中心等場所，全面禁菸 2. 禁菸範圍包括該場所之室內及室外區域
	大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室內場所	1. 各大學、學院、圖書館、博物館、美術館、文化藝術中心、社教館等機構，不分公立或私立，均為禁菸場所 2. 上述場所之室內區域，全面禁菸
醫護、社福機構	1. 醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所 2. 但老人福利機構於設有獨立空調及獨立隔間之室內吸菸室，或其室外場所，不在此限	1.各醫院、診所、安養院、藥房、醫事檢驗所等機構，不分公立或私立，均為禁菸場所 2. 禁菸範圍包括該場所之室內及室外區域 3. 老人福利機構得設室內吸菸室，其室外場所得設吸菸區
政府機關公營事業	政府機關及公營事業機構所在之室內場所	中央、地方之各級行政機關，各公營事業之室內場所，全面禁菸
交通工具	大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室	各種大眾運輸工具，例如：民用航空器、火車、長程巴士、市區公車、計程車、遊覽車等，均為全面禁菸場所 捷運系統、鐵路之車站（含月台），及旅客等候室，亦為全面禁菸場所
危險物品儲放場所	製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所	製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所，如：加油站、加汽站等，無分室內、室外，全面禁菸
金融郵電機構	金融機構、郵局及電信事業之營業場所	各銀行、合作社、郵局、電信事業，無分公民國營，其營業場所全面禁菸

附表 全面禁菸場所一覽表

場所	法條規定	說明
室內運動場所	供室內體育、運動或健身之場所	室內體育館、健身房，以及各種室內之球場（桌球室、撞球室、保齡球場等），均為全面禁菸場所
教學、會議場所	教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂	各種教學、實驗及其相關場所，如：教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室等，以及會議廳（室）及電梯廂內，為全面禁菸場所
娛樂場所	歌劇院、電影院、視聽歌唱業或資訊休閒業及其他供公眾休閒娛樂之室內場所	各種室內娛樂場所，如：歌劇院、電影院、KTV、卡拉 OK、MTV、網咖等，均為全面禁菸場所
消費場所	<p>1. 旅館、商場、餐飲店或其他供公眾消費之室內場所</p> <p>2. 但於該場所內設有獨立空調及獨立隔間之室內吸菸室、半戶外開放空間之餐飲場所、雪茄館、下午九時以後開始營業且十八歲以上始能進入之酒吧、視聽歌唱場所，不在此限</p>	<p>1. 旅館、商場、餐飲店或其他供公眾消費之室內場所，原則上全面禁菸</p> <p>2. 上述場所得依規定設置吸菸室</p> <p>3. 半戶外開放空間之餐飲場所、雪茄館等，不受菸害防制法之規範</p> <p>4. 特種營業之酒吧及視聽歌唱場所，不受菸害防制法之規範</p>
工作場所	三人以上共用之室內工作場所	<p>1. 三人以上共同使用之室內工作場所，全面禁菸</p> <p>2. 包含共同使用之辦公室、洗手間、茶水間等室內場所</p>
其他場所	其他供公共使用之室內場所	任何供公共使用之室內場所，如：大樓之樓梯間、公共廁所等，均為全面禁菸場所
	經各級主管機關公告指定之場所及交通工具	經中央或地方主管機關依法定程序公告指定之場所及交通工具，為全面禁菸場所

戒菸找專業 專人諮詢又便利



戒菸找專業 專人諮詢又便利





臺北市府衛生局

Department of Health, Taipei City Government

免費戒菸專線：

0800-63-63-63

戒菸資訊請至：

無菸健康網

搜尋



HELLO TAIPEI
臺北市單一陳情系統



Android



iOS

【出版製作】臺北市府衛生局

【特別感謝】國泰綜合醫院

本宣導品經費來自衛生福利部國民健康署菸捐挹注經費 廣告